



UNIVERSITAS SYIAH KUALA UPT. PERPUSTAKAAN

Jalan T. Nyak Arief, Kampus UNSYIAH, Darussalam – Banda Aceh, Tlp. (0651) 8012380, Kode Pos 23111
Home Page : <http://library.unsyiah.ac.id> Email: helpdesk.lib@unsyiah.ac.id

ELECTRONIC THESIS AND DISSERTATION UNSYIAH

TITLE

EVALUASI DAYA TAHAN JANTUNG PARU ANGGOTA MAPOLDA ACEH TAHUN 2015

ABSTRACT

ABSTRAK

Kata kunci: Evaluasi, Daya Tahan Jantung Paru.

Penelitian yang berjudul: “Evaluasi daya tahan jantung paru anggota MAPOLDA Aceh Tahun 2015”. Daya tahan merupakan faktor utama dalam kebugaran fisik. Daya tahan sangat erat kaitannya dengan kegiatan atau pekerjaan sehari-hari manusia dalam melakukan pekerjaan maupun bergerak. Daya tahan yang tinggi dapat mempertahankan kemampuan dalam jangka waktu yang relatif lama secara terus menerus. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kemampuan daya tahan jantung paru anggota MAPOLDA Aceh Tahun 2015. Pertanyaan penelitian adalah bagaimanakah tingkat kemampuan daya tahan jantung paru anggota MAPOLDA Aceh Tahun 2015?. Populasi dalam penelitian adalah keseluruhan Anggota MAPOLDA Aceh Tahun 2015 yang berjumlah 1200 Orang, sedangkan pengambilan sampel dilakukan dengan cara Purposive Sampling atau sampel bertujuan, sebanyak 25 orang. Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik tes daya tahan jantung paru. Data yang diperoleh dianalisis dengan rata-rata dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai yang diperoleh sebagai berikut: (1) Rata-rata yang diperoleh dari tes Daya Tahan Jantung Paru Pada Anggota Mapolda Aceh Tahun 2015 adalah sebesar 2,25 dan berada pada kategori “Sedang”. (2) Pada umumnya tingkat kemampuan daya tahan jantung paru pada anggota MAPOLDA Aceh Tahun 2015 sebanyak 1 orang atau 4,00 % berada pada kategori “Baik Sekali”, 3 orang atau 12,00 % berada pada kategori “Baik”, 19 orang atau 76,00 % berada pada kategori “Sedang” dan 2 orang atau 8,00 % berada pada kategori “Kurang”. Dengan adanya penelitian ini diharapkan kepada semua pihak yang terkait terutama dalam merekrut Anggota MAPOLDA Aceh Tahun 2015 yang mengutamakan anggotanya memiliki daya tahan jantung paru serta komponen fisik lainnya, sehingga dalam melaksanakan kegiatan latihan yang rutin menjadi lebih baik dan efektif.